

CRF Bretegnier

Centre de Réadaptation Fonctionnelle - Héricourt



Apprendre à vivre avec son dos au quotidien

Ce livret est destiné aux personnes souhaitant prendre soin de leur dos.

CRF Bretegnier
14 rue du Docteur Gaulier - BP 25
70400 Héricourt
Tel : 03 84 46 56 56



Le corps humain



Le rachis est un empilement de vertèbres et de disques intervertébraux qui, comme un mât de navire, ne tient sa force et son équilibre que des ligaments et muscles qui l'entourent, en avant, en arrière et sur les côtés.

Les courbures naturelles de la colonne vertébrale accroissent sa résistance, sa mobilité et sa souplesse.

La plupart des douleurs des lombalgies chroniques sont d'origine musculaire.

La contracture et les rétractions musculaires paravertébrales sont liées à la souffrance d'un des éléments du rachis : altérations discales, troubles de la posture vertébrale, instabilités discovertébrales.



Le principe

La restauration fonctionnelle du rachis permet de réapprendre à bouger, presque sans aucune restriction, dans la vie courante, le sport ou la vie professionnelle.

Les objectifs

- **Améliorer** la souplesse et la force de mon rachis
- **Contrer** la peur de me faire mal et gérer ma douleur chronique
- **Renforcer** mon sentiment d'auto-efficacité : « je suis capable de tout faire »
- **Renforcer** les comportements adaptés à mon rachis

Les moyens

- **Travailler** la souplesse et la flexibilité
- **Récupérer** la force musculaire des muscles stabilisateurs du rachis et les muscles du mouvement
- **Augmenter** l'endurance et mieux oxygéner mes muscles
- **Me réentraîner** à l'effort
- **Anticiper** le mouvement et préparer mon rachis au mouvement et à la rapidité, en évitant les porte-à-faux
- **Faire un travail** psychologique sur la douleur



Fiches d'exercices

Le gainage

Les exercices de gainage permettent le renforcement musculaire et favorisent la tonicité de votre dos et de votre sangle abdominale.

Munissez-vous d'un tapis. Réalisez ces exercices 3 fois par semaine : 4 séries de 15 à 45 secondes, et 45 secondes de récupération. Maintenir un rythme respiratoire constant (ne pas se mettre en apnée).

■ Gainage facial (planche)

En appui sur les coudes. Épaules - bassin - talons doivent être alignés. Attention à ne pas cambrer au niveau lombaire.



■ Gainage facial sur ballon

Les avant-bras en appui sur le ballon. Épaules - bassin - talons doivent être alignés. Attention à ne pas cambrer au niveau lombaire.



■ Gainage chaîne postérieure

Départ à 4 pattes

Tendez une jambe et le bras opposé.



Départ allongé sur le ventre

Tendez les jambes et les bras puis tenez la position.



■ Gainage latéral

En appui sur l'avant-bras. Épaules - bassin - talons doivent être alignés. Si l'exercice est trop dur, la main libre peut être posée au sol pour faciliter le maintien de la position.



■ Position pompe

Maintenez la position pompe sur les deux bras en contractant les abdos.



■ Gainage à quatre pattes

Départ à quatre pattes, prenez appui sur les pointes de pieds et sur les mains (bras tendus) pour faire décoller les genoux du sol.



■ Chaise

Dos à plat contre un mur, descendez les fesses pour avoir un angle droit entre vos cuisses et vos tibias : puis maintenez la position.

Si l'exercice est trop difficile, relevez légèrement les fesses.



■ Superman sur le ballon

Allongé sur le ventre, les deux pieds en appui au sol, tendez les bras et redressez le buste pour aligner épaules - fesses - talons.



■ Pont fessier sur ballon

1. Allongé sur le dos, les talons sur le ballon, décollez les fesses du sol pour aligner talons - fesses - épaules.

2. Même exercice avec les pieds à plat sur le ballon.



Mobiliser et détendre mon dos

Avoir une bonne mobilité du dos est essentiel pour réaliser les actes de la vie quotidienne.

Chaque exercice est à réaliser pendant 5 minutes et plusieurs fois par semaine.

■ Mobilité du bassin

Assis sur un ballon

Mains sur les hanches, basculez le bassin en avant (creuser les lombaires), en arrière (arrondir les lombaires) et de droite à gauche.



Couché sur le dos

Pliez les genoux, les mains sur les hanches, basculez le bassin en creusant et décreusant le dos.



■ Mobilité de la colonne vertébrale

En position à quatre pattes, alternez les positions « dos rond » (1) et « dos creux » (2), en faisant bien attention de faire le mouvement dans toute la colonne, du bassin à la tête.



■ Respiration par le ventre

Couché sur le dos (jambes pliées ou non selon le confort), inspirez en gonflant le ventre et expirez (=souffler) en le rentrant. Posez les mains sur le ventre pour contrôler le mouvement.



■ Dissociation des ceintures

Assis sur le ballon

Faites rebondir le ballon en gardant le dos redressé (renforcement des muscles profonds du dos). Profitez des rebonds pour balancer les bras (bien détendus) d'un côté à l'autre des jambes.



Couché sur le dos

Pliez les genoux et les hanches à 90°, basculez les jambes de droite à gauche lentement, en gardant les épaules plaquées au sol.



■ Détente

Couchez-vous à plat ventre sur le ballon et relâchez tout le corps. Vous pouvez éventuellement effectuer des petits mouvements de balancier d'avant en arrière.



Les étirements

Les étirements sont essentiels pour améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire.

Maintenir 30 secondes chaque étirement et réitérer au moins 2 fois chaque mouvement. Ne jamais donner d'à-coup !

Lorsque vous ressentez la sensation d'étirement, maintenez la position.

■ Étirement des ischio-jambiers et mollets

À genoux, tendez une jambe et ramenez la pointe du pied vers soi. Inclinez le buste vers l'avant jusqu'à atteindre la sensation d'étirement.



■ Étirement du dos

À genoux sur le sol, avancez vos bras le plus loin possible tout en baissant les coudes.



■ Étirement des lombaires et des fessiers

Allongé sur le dos avec les jambes fléchies, amenez les genoux d'un côté et tournez la tête du côté opposé. Les bras seront ouverts en croix avec les paumes vers le ciel.



■ Étirement des mollets

Debout en appui sur un mur, tendez la jambe arrière en maintenant le talon collé au sol.



■ Étirement du psoas iliaque

À genoux : la jambe avant est fléchie, la jambe arrière est tendue. Inclinez le buste vers l'avant et amenez le bassin en direction du sol.



■ Étirement des adducteurs

1. Assis, ramenez les pieds serrés vers vous. Avec les coudes, écartez les genoux.

2. Debout les jambes écartées, fléchissez une jambe et inclinez-vous du côté de la jambe tendue.



■ Étirement des moyens fessiers

Assis, basculez la jambe fléchie de l'autre côté. Amenez le genou en direction de l'épaule opposée.



■ Étirement des grands fessiers

Allongé sur le dos, fléchissez une jambe et maintenez le genou sur la poitrine.



■ Étirement des quadriceps

Debout avec un appui, saisissez le pied et maintenez le talon en direction de la fesse. Les deux genoux doivent être collés.



Protéger ma colonne vertébrale

1/ Pour déplacer un objet léger

ex : faire son lit



Sur le côté
en fente latérale



En fente
d'avant en arrière

2/ Pour ramasser un objet léger au sol ou à niveau bas



En balancier
avec un 3^{ème} appui

3/ Pour ramasser un objet lourd ou pour réaliser une action prolongée au sol

=> Ex : carton, pack d'eau, faire ses lacets, remplir la machine à laver le linge...



En chevalier servant



Accroupi

4/ Pour porter un objet lourd

Gardez l'objet près du corps



Auto-entretien

Voici un tableau de suivi vous permettant de planifier vos entraînements à votre domicile.

Tableau d'entraînement

| Exercices | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-----------------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| Gainage | | | | | | | |
| Mobilité du dos | | | | | | | |
| Étirement | | | | | | | |

Répartir les exercices sur une semaine en cochant les cases.



Sur le web

Tous ces exercices sont également disponibles en vidéo sur le web :



www.youtube.com
Mots clés « Fondation Arc-en-Ciel »*



www.facebook.com/fondation.arcenciel

*vidéothèque de la Fondation Arc-en-Ciel



CRF Bretegnier



Établissement de référence en réadaptation fonctionnelle, le CRF Bretegnier est spécialisé dans la prise en charge des affections de l'appareil locomoteur et neurologique.

Sa vocation est de répondre aux besoins de la population du nord de la Franche-Comté et plus particulièrement du secteur Belfort-Héricourt-Montbéliard.

Fondation Arc-en-Ciel

Gestionnaire d'établissements de soins, d'accueil
& de service à la personne en Franche-Comté

www.fondation-arcenciel.fr

Rédaction : CRF Bretegnier - Marielle Gillow, Antoine Manière, Estelle Perrin, Dr Bruno Pinel, Audrey Viney
Conception graphique et mise en page : Diane Dubresson - Fondation Arc-en-Ciel
Crédits photos : Fondation Arc-en-Ciel
Edition février 2015

Fondation Arc-en-Ciel
44A rue du Bois Bourgeois - 25200 Montbéliard
communication@fondation-arcenciel.fr

Document interdit à la copie et à la reproduction

Copyright 2015 Fondation Arc-en-Ciel